



PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS: STUDI QUASI EKSPERIMEN DI PUSKESMAS ALALAK SELATAN BANJARMASIN

¹⁾ Hana Rosita, ²⁾ Nelly Mariati, ³⁾ Sukarlan, ⁴⁾ Didy Ariady

^{1,2)} Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

³⁾ Rumah Sakit Umum Daerah dr. H. Moch. Ansari Saleh

⁴⁾ Universitas Cahaya Bangsa

^{1,2)} Jl. S. Parman. Kompleks RS Islam, Pasar Lama, Banjarmasin Tengah, Ps. Lama, Kec. Banjarmasin Tengah,
Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70114

³⁾ Jl. Brigjend H. Hasan Basri No.1 Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70125

⁴⁾ Jl. A. Yani No.KM. 17, Gambut, Kec. Gambut, Banjar, Kalimantan Selatan 70122

E-mail: ¹⁾ Hanarosita9854@gmail.com, ²⁾ nellyrachel09@gmail.com, ³⁾ sukarlanmkes@gmail.com, ⁴⁾ didyariady63@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:

Ibu Nifas; Involusi Uteri; Senam Nifas

Masa nifas merupakan periode penting yang memerlukan pemantauan untuk mencegah komplikasi seperti perdarahan postpartum dan subinvolusi uteri. Senam nifas merupakan intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu mempercepat involusi uteri. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri) pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan, Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel terdiri atas 12 ibu nifas pada hari ke-3 postpartum yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling sesuai kriteria inklusi. Tinggi fundus uteri diukur selama tiga hari sebelum dan setelah intervensi senam nifas. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan tinggi fundus uteri ($Z = -3,145$; $p = 0,002$), dengan rata-rata dari 11,50 cm menjadi 8,00 cm. Penelitian ini menyimpulkan bahwasenam nifas efektif dalam mempercepat involusi uteri pada ibu nifas. Oleh karena itu, senam nifas direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan rutin masa nifas di fasilitas kesehatan.

Keywords:

Postpartum Exercise; Postpartum Mothers; Uterine Involution

Info Artikel

Tanggal dikirim: 29 Maret 2026

Tanggal direvisi: 9 April 2026

Tanggal diterima: 20 April 2026

DOI

Artikel:10.58794/jubidav5i1.2088

ABSTRACT

The postpartum period is a crucial time that requires monitoring to prevent complications such as postpartum hemorrhage and uterine subinvolution. Postpartum exercise is a non-pharmacological intervention that can help accelerate uterine involution. This study aims to analyze the effect of postpartum exercise on uterine involution in postpartum mothers in the working area of the Alalak Selatan Community Health Center, Banjarmasin. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 12 postpartum mothers on the 3rd day postpartum who were selected using a accidental sampling technique according to the inclusion criteria. The uterine fundal height was measured for three days before and after the postpartum exercise intervention. Data analysis was performed univariately and bivariately using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a significant decrease in uterine fundal height ($Z = -3.145$; $p = 0.002$), with an average of 11.50 cm to 8.00 cm. This study concluded that postpartum exercise is effective in accelerating uterine involution in postpartum mothers. Therefore, postpartum gymnastics is recommended as part of routine postpartum services in health facilities.

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode yang krusial dalam menentukan keberhasilan pemulihan ibu setelah persalinan, karena pada fase ini terjadi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang berpotensi menimbulkan komplikasi apabila tidak ditangani secara optimal. Salah satu proses penting pada masa ini adalah involusi uteri, yaitu kembalinya ukuran uterus ke kondisi sebelum hamil.

Author: Davina Aqillah Huwaidaa, Hening Ryan Aryani 30 Juni 2026

Vol. 5, No.2, Tahun 2026



Involusi yang tidak optimal dapat meningkatkan risiko perdarahan postpartum sebagai salah satu penyebab utama kematian ibu [1]. Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 295.000 perempuan meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan pada tahun 2020, dengan perdarahan postpartum sebagai salah satu penyebab utama kematian ibu [2]. Perdarahan postpartum diklasifikasikan menjadi dua, yaitu perdarahan postpartum primer yang terjadi dalam 24 jam pertama setelah persalinan, serta perdarahan postpartum sekunder yang terjadi setelah 24 jam hingga 6 minggu atau hingga masa nifas berakhir [3]. Di Indonesia, berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, perdarahan masih menjadi penyebab terbesar kematian ibu, dengan proporsi sekitar 28% dari seluruh kasus kematian ibu. Di tingkat daerah, berdasarkan Profil Kesehatan Kota Banjarmasin tahun 2023, tercatat 15 kasus kematian ibu dengan Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 145 per 100.000 kelahiran hidup. Dari jumlah tersebut, 9 kasus terjadi pada masa nifas, 4 kasus pada masa persalinan, dan 2 kasus pada masa kehamilan. Berdasarkan penyebabnya, 4 kasus disebabkan oleh perdarahan, 5 kasus oleh gangguan hipertensi, 1 kasus oleh infeksi, dan 5 kasus oleh faktor lain [4]. Selanjutnya, berdasarkan data Satu Data Kota Banjarmasin tahun 2024, jumlah kematian ibu tercatat sebanyak 10 kasus, yang sebagian besar terjadi pada masa nifas. Data terbaru hingga tahun 2025 juga menunjukkan bahwa kematian ibu masih terjadi, sehingga menandakan bahwa masalah ini belum sepenuhnya teratasi [5].

Tingginya angka kematian ibu akibat perdarahan postpartum menunjukkan bahwa upaya pencegahan perlu difokuskan pada faktor yang dapat dikendalikan selama masa nifas, salah satunya adalah optimalisasi kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang adekuat berperan penting dalam mempercepat involusi uteri dan mencegah terjadinya perdarahan postpartum. Pemantauan involusi uteri dapat dilakukan melalui pengukuran tinggi fundus uteri (TFU) sebagai indikator kontraksi uterus. Penurunan TFU yang tidak sesuai menunjukkan kemungkinan terhambatnya proses involusi. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kadar hemoglobin (Hb), tingkat kalsium, volume intrauterin, aktivitas menyusui, mobilisasi dini, usia dan paritas [6].

Salah satu upaya untuk mengoptimalkan kontraksi uterus adalah melalui intervensi nonfarmakologis berupa senam nifas. Senam nifas merupakan latihan yang bisa dimulai sejak hari pertama setelah persalinan hingga hari keenam secara rutin setiap hari, yang dimulai dari 6 jam setelah persalinan [7]. Senam nifas bertujuan mempercepat pemulihan organ reproduksi, membantu involusi uterus, memperlancar sirkulasi darah serta mencegah terjadinya komplikasi. Namun, dalam praktiknya, pelaksanaan senam nifas di lapangan masih kurang optimal karena keterbatasan pengetahuan, pendampingan, dan kebiasaan masyarakat [8]. Proses involusi uteri telah dimulai sejak hari-hari awal postpartum, sehingga pemantauan pada fase awal menjadi penting untuk mengetahui respons awal terhadap intervensi. Senam nifas sebagai salah satu bentuk mobilisasi dini diduga dapat memberikan efek terhadap kontraksi uterus pada periode tersebut. Namun, bukti empiris yang secara khusus menggambarkan pengaruh senam nifas yang dimulai pada hari ke-3 postpartum, terutama pada konteks pelayanan kesehatan tingkat primer, masih terbatas.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan Banjarmasin dengan pelaksanaan senam nifas selama 3 hari berturut-turut.

TINJAUAN PUSTAKA

Masa nifas (postpartum) merupakan periode pemulihan setelah persalinan yang dimulai sejak keluarnya plasenta hingga rahim kembali ke ukuran dan kondisi semula sebelum terjadi kehamilan.



Rentang waktu nifas biasanya berlangsung sekitar enam minggu atau 42 hari. Selama periode tersebut, tubuh ibu mengalami proses pemulihan yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik fisik maupun fisiologis. Pada awal masa nifas, ibu kerap merasakan ketidaknyamanan, dan tanpa perawatan yang tepat, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan patologis. Masa nifas terdiri dari beberapa tahap, yaitu early puerperium (0–24 jam), immediate puerperium (hari ke-1 hingga ke-7), dan late puerperium (minggu pertama hingga minggu keenam) [9].

Selama masa nifas, tubuh ibu mengalami proses adaptasi fisiologis yang merupakan kebalikan dari perubahan selama kehamilan, terutama pada organ reproduksi. Salah satu perubahan utama terjadi pada uterus, yang secara bertahap kembali ke ukuran dan fungsi semula. Proses kembalinya uterus secara bertahap ke kondisi sebelum hamil inilah yang dikenal sebagai involusi uteri. Setelah persalinan, uterus akan mengalami penyusutan dari sekitar 1000 gram menjadi ± 60 gram dalam waktu enam minggu. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot polos uterus yang menyebabkan penekanan pembuluh darah dan pengurangan ukuran uterus [10].

Secara klinis, proses involusi uterus dapat dipantau melalui pemeriksaan tinggi fundus uteri (TFU). Segera setelah persalinan, tinggi fundus uteri berada sekitar 2 cm di bawah pusat, kemudian dalam 12 jam meningkat menjadi ± 1 cm di atas pusat. Selanjutnya, TFU menurun secara bertahap, yaitu sekitar 1 cm per hari. Pada hari ke-2 setelah persalinan, TFU berada sekitar 1 cm di bawah pusat, sedangkan pada hari ke-3 hingga ke-4 sekitar 2 cm di bawah pusat. Pada hari ke-5 sampai ke-7, tinggi fundus uteri berada di pertengahan antara pusat dan simpisis pubis. Memasuki hari ke-10, fundus uteri umumnya sudah tidak teraba lagi. Penurunan ini menunjukkan proses kembalinya uterus ke keadaan sebelum kehamilan. Apabila penurunan TFU tidak sesuai dengan pola tersebut, maka dapat mengindikasikan terjadinya gangguan involusi atau subinvolusi yang berpotensi menimbulkan komplikasi

Proses involusi uteri dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, paritas, status gizi, aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis ibu. Faktor-faktor tersebut berperan dalam menentukan kekuatan kontraksi uterus yang menjadi kunci utama dalam proses involusi [10], [9]. Kontraksi uterus yang tidak adekuat merupakan faktor utama yang dapat menghambat proses involusi. Kondisi ini dapat menyebabkan terjadinya subinvolusi pada ibu postpartum. Subinvolusi umumnya berkaitan dengan adanya infeksi atau tertinggalnya sisa plasenta di dalam uterus, yang dapat memperberat gangguan kontraksi sehingga proses involusi tidak berlangsung secara optimal. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, dapat menyebabkan perdarahan yang berlanjut atau perdarahan postpartum yang berpotensi meningkatkan risiko kematian [11]. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang berfokus pada peningkatan kontraksi uterus secara optimal guna mempercepat proses involusi dan mencegah terjadinya subinvolusi.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah senam nifas. Senam nifas merupakan salah satu bentuk mobilisasi dini pada ibu setelah melahirkan yang memiliki berbagai manfaat bagi proses pemulihan. Aktivitas ini dapat mempercepat penyembuhan tubuh ibu, mengurangi masalah yang muncul pada masa nifas, serta memperkuat otot panggul dan abdomen. Selain itu, senam nifas juga membantu melancarkan sirkulasi darah dan mendukung proses involusi



uterus melalui peningkatan kontraksi dan retraksi serat miometrium, sehingga berperan dalam mengontrol perdarahan dari tempat implantasi plasenta [12]. Peningkatan kontraksi ini berperan langsung dalam mempercepat proses involusi uteri yang ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri secara lebih cepat. Dengan kata lain, senam nifas berperan sebagai stimulus yang memperkuat kontraksi uterus, yang selanjutnya mempercepat involusi uteri dan berkontribusi dalam menurunkan risiko perdarahan postpartum.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap percepatan involusi uteri. Penelitian oleh [13], dengan desain quasi eksperimen nonequivalent control group menunjukkan bahwa senam nifas yang dilakukan 3 hari sekali selama 10 menit dalam 2 minggu memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tinggi fundus uteri, dengan nilai $p = 0,035$ ($< 0,05$). Rata-rata tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi lebih rendah (5,00 cm) dibandingkan kelompok kontrol (6,33 cm), yang menunjukkan percepatan involusi uteri. Penelitian oleh [14], dengan desain quasi experiment pretest–posttest with control group menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Rata-rata tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi menurun dari 13,133 cm menjadi 5,3 cm, sedangkan pada kelompok kontrol dari 13,167 cm menjadi 7,1 cm. Hasil bivariat diperoleh nilai p -value sebesar 0,000 sehingga menunjukkan efektivitas senam nifas dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri. Penelitian oleh [15], dengan desain deskriptif kuantitatif menunjukkan bahwa ibu nifas yang rutin melakukan senam nifas sebagian besar mengalami penurunan tinggi fundus uteri dalam kategori normal sebanyak 60%, sedangkan ibu yang tidak rutin melakukan senam nifas sebagian besar mengalami penurunan yang lambat sebesar 65%. Hasil ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam nifas berperan dalam mendukung proses involusi uteri yang optimal.

Berdasarkan uraian teori dan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa senam nifas memiliki potensi dalam mempercepat involusi uteri melalui peningkatan kontraksi uterus, sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk menguji hubungan tersebut pada fase awal postpartum.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan rancangan one group pretest–posttest design. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember hingga Januari 2025 di wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan, Kota Banjarmasin. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang berada di wilayah tersebut, dengan jumlah sampel sebanyak 12 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan ibu nifas yang secara kebetulan ditemui saat berkunjung ke puskesmas dan memenuhi kriteria penelitian. Kriteria inklusi meliputi ibu nifas hari ke-3, melahirkan secara normal, dalam kondisi umum stabil, mampu mengikuti senam nifas, serta bersedia menjadi responden. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah ibu nifas dengan komplikasi obstetri atau kondisi medis tertentu yang tidak memungkinkan mengikuti senam nifas. Jumlah sampel yang relatif kecil menjadi keterbatasan penelitian sehingga hasil penelitian ini diinterpretasikan secara hati-hati.



Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui observasi dengan menggunakan beberapa instrumen, yaitu pita ukur (metlin) untuk mengukur tinggi fundus uteri sebagai indikator involusi uteri, lembar observasi untuk mencatat pelaksanaan senam nifas, serta lembar rekrutmen responden untuk mencatat identitas dan memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran tinggi fundus uteri dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Intervensi yang diberikan berupa senam nifas yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut sesuai prosedur standar. Seluruh data dicatat dalam lembar observasi yang disusun berdasarkan standar operasional prosedur (SOP) pelaksanaan senam nifas. Uji validitas dan reliabilitas secara statistik tidak dilakukan dalam penelitian ini karena instrumen yang digunakan bukan berupa kuesioner, melainkan alat ukur standar dan lembar observasi. Pita ukur (metlin) merupakan alat ukur yang telah digunakan secara luas dalam praktik kebidanan, sedangkan lembar observasi dan lembar rekrutmen disusun berdasarkan SOP dan kriteria penelitian. Untuk menjaga keandalan data, pengukuran dilakukan oleh peneliti yang sama dengan teknik yang konsisten pada setiap responden.

Pengendalian variabel perancu dilakukan melalui penetapan kriteria inklusi dan eksklusi, seperti kondisi ibu yang stabil, persalinan normal, serta waktu nifas yang sama (hari ke-3), sehingga karakteristik responden relatif homogen. Namun, variabel lain yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya menjadi keterbatasan penelitian. Sumber data dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh langsung dari hasil pengukuran responden di lapangan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta nilai rata-rata tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga digunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai $p \leq 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian dengan nomor 589/UMB/KE/XI/2025. Seluruh responden telah diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menyatakan persetujuan melalui informed consent sebelum penelitian dilakukan.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Identitas Responden Berdasarkan Umur dan Paritas

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	%
1.	Umur	20-35 Tahun	12	100,0
		Total	12	100,0
2.	Paritas	Primi	5	41,7
		Multi	7	58,3
		Total	12	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa setiap partisipan berada dalam rentang usia 20 hingga 35 tahun, berjumlah 12 orang (100,0%), yang semuanya berada dalam usia subur. Mengenai riwayat persalinan mereka, sebagian besar partisipan adalah multigravida (7) (58,3%), sedangkan 5 orang adalah primigravida (41,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas yang terlibat dalam penelitian ini telah berpengalaman melahirkan di Puskesmas Alalak Selatan.

2. Analisis Univariat

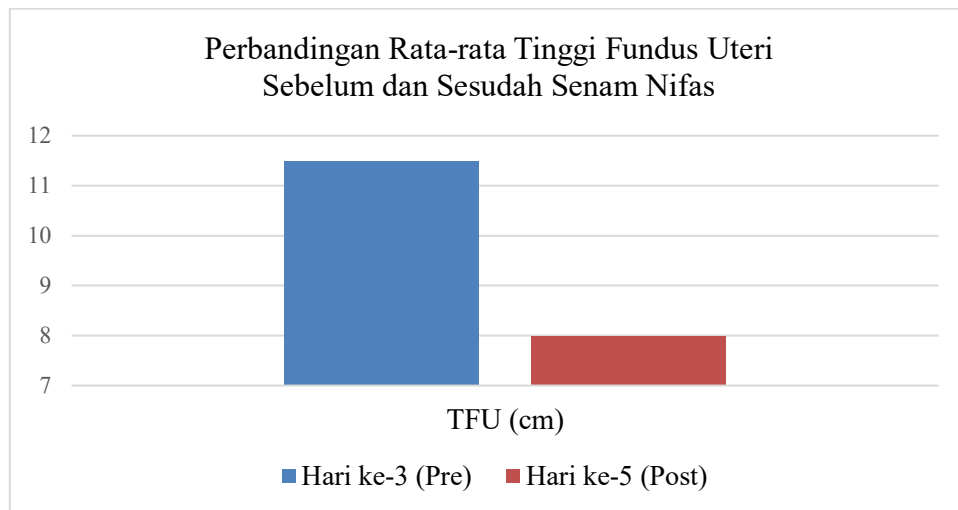
Tabel 2. Hasil Tinggi Fundus Uteri Sebelum Dilakukan Senam Nifas

Hasil Ukur	N	Mean $\pm$ SD	Min-Maks
TFU Hari Ke-3	12	11,50 $\pm$ 0,52	11-12

Tabel 3. Hasil Tinggi Fundus Uteri Setelah Dilakukan Senam Nifas

Hasil Ukur	N	Mean $\pm$ SD	Min-Maks
TFU Hari Ke-5	12	8,00 $\pm$ 0,603	7-9

Berdasarkan Tabel 2 dan Tabel 3, rata-rata tinggi fundus uteri mengalami penurunan dari 11,50 cm pada hari ke-3 menjadi 8,00 cm pada hari ke-5 setelah intervensi senam nifas. Nilai simpangan baku yang relatif kecil menunjukkan bahwa data cukup homogen pada kedua pengukuran.



Gambar 1. Perbandingan Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri Sebelum dan Sesudah Senam Nifas

Gambar 1 menunjukkan adanya penurunan yang jelas antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Perbedaan tinggi antar batang menggambarkan bahwa senam nifas berkontribusi terhadap percepatan penurunan tinggi fundus uteri dalam waktu relatif singkat.

3. Penilaian Normalitas

Sebelum melakukan analisis bivariat, dilakukan penilaian normalitas untuk mengevaluasi distribusi data tinggi fundus uteri baik sebelum maupun setelah mengikuti senam nifas.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Tinggi Fundus

V	N	p-value	Ket
TFU Pre	12	0,000	Tidak Normal
TFU Post	12	0,005	Tidak Normal

Seperti yang terlihat pada Tabel 4, uji Shapiro-Wilk untuk normalitas menemukan bahwa nilai signifikansi untuk data tinggi fundus uteri adalah $p = 0,000$ sebelum senam nifas dan $p = 0,005$ setelah senam nifas.



setelah senam nifas ($p < 0,05$). Data tersebut tidak terdistribusi secara normal, seperti yang ditunjukkan oleh penggunaan Wilcoxon Signed Rank Test untuk melanjutkan analisis bivariat.

4. Analisis Bivariat

Dampak senam nifas terhadap involusi uteri selanjutnya dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, teknik analisis bivariat, setelah ditetapkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 5 . Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri

V	N	Mean Rank	Z	p-value
TFU Pre-Post	12	6,50	-3,145	0,002

Berdasarkan temuan dari *Wilcoxon Signed Rank Test* yang ditunjukkan pada Tabel 5, skor Z sebesar -3,145 dihitung bersama dengan nilai p sebesar 0,002 ($p \leq 0,05$). Data ini menunjukkan bahwa senam nifas memiliki dampak yang signifikan terhadap involusi uteri pada ibu nifas di Puskesmas Alalak Selatan di Banjarmasin.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam nifas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap proses involusi uteri pada ibu nifas di Puskesmas Alalak Selatan Banjarmasin. Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $Z = -3,145$ dengan $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan rata-rata TFU dari 11,50 cm pada hari ke-3 menjadi 8,00 cm pada hari ke-5 menunjukkan bahwa kontraksi dan retraksi uterus berlangsung lebih cepat setelah ibu melakukan senam nifas. Penurunan tinggi fundus uteri tersebut secara fisiologis mencerminkan meningkatnya aktivitas kontraksi miometrium yang berfungsi untuk menekan pembuluh darah bekas implantasi plasenta sehingga mempercepat hemostasis dan pemulihan uterus. Senam nifas bekerja melalui aktivasi otot abdomen dan dasar panggul yang meningkatkan tekanan intraabdomen dan merangsang uterus untuk berkontraksi lebih efektif.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan senam nifas pada ibu nifas lebih efektif dalam menurunkan tinggi fundus uteri, sehingga secara statistik dapat disimpulkan terdapat hubungan antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri. Senam nifas berperan dalam mengembalikan kekuatan otot dasar panggul, meningkatkan tonus otot dinding perut dan perineum, serta membantu memperbaiki postur tubuh. Selain itu, latihan ini juga berkontribusi dalam mencegah komplikasi, termasuk perdarahan postpartum. Selama pelaksanaannya, kontraksi otot perut yang terjadi akan mendukung proses involusi uteri yang telah dimulai segera setelah plasenta lahir [12].

Temuan penelitian ini menunjukkan konsistensi dengan berbagai penelitian terdahulu yang mengkaji efektivitas senam nifas dalam mempercepat involusi uteri. Penelitian [16] menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tinggi fundus uteri pada hari pertama postpartum ($p = 0,545$), namun pada hari ketujuh terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p = 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa efek senam nifas berlangsung secara bertahap dan menjadi lebih nyata seiring waktu selama masa nifas. Temuan ini diperkuat oleh penelitian [17] yang juga menunjukkan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$), sehingga menegaskan bahwa senam nifas memiliki pengaruh langsung terhadap percepatan involusi uteri. Selain itu, penelitian [18] menunjukkan bahwa penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok



yang melakukan senam nifas lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol, dengan rata-rata penurunan dari 10,90 menjadi 3,50 pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol dari 11,20 menjadi 5,70. Hasil yang serupa juga ditemukan dalam penelitian [19] yang melaksanakan intervensi selama 7 hari dan menemukan bahwa penurunan tinggi fundus uteri mencapai posisi optimal hingga pertengahan pusat-simfisis, disertai peningkatan pengetahuan ibu nifas setelah diberikan edukasi senam nifas. Secara keseluruhan, temuan tersebut menunjukkan bahwa senam nifas berperan dalam mempercepat involusi uteri melalui peningkatan kontraksi uterus sekaligus mendukung pemulihan ibu nifas secara lebih optimal.

Konsistensi hasil tersebut menunjukkan adanya pola hubungan yang kuat antara pelaksanaan senam nifas dan percepatan involusi uteri. Senam nifas berperan dalam meningkatkan kontraksi dan retraksi miometrium melalui aktivasi otot abdomen dan dasar panggul, sehingga meningkatkan tekanan intraabdomen dan merangsang kontraksi uterus secara lebih efektif. Kondisi ini berkontribusi terhadap penurunan tinggi fundus uteri yang lebih cepat serta mendukung proses hemostasis dan pemulihan uterus. Berdasarkan hasil penelitian ini yang didukung oleh penelitian terdahulu, senam nifas dapat dipandang sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mempercepat involusi uteri. Menurut peneliti, hubungan antara senam nifas dan penurunan tinggi fundus uteri terjadi karena senam nifas mampu merangsang kontraksi uterus menjadi lebih optimal melalui peningkatan aktivitas otot-otot pendukung. Kontraksi yang berlangsung secara terus-menerus akan menyebabkan pembuluh darah di dalam uterus tertekan, sehingga aliran darah berkurang dan jaringan otot mengalami proses penyusutan. Proses ini berdampak pada mengecilnya ukuran uterus secara bertahap, yang ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri serta pengeluaran lochea yang lebih lancar, sehingga mendukung percepatan proses involusi uteri. Mekanisme ini menjelaskan mengapa dalam penelitian ini terjadi penurunan TFU yang signifikan hanya dalam tiga hari pelaksanaan senam nifas.

Namun demikian, meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, terdapat beberapa potensi bias dan variabel perancu yang perlu dipertimbangkan. Penggunaan teknik accidental sampling dengan jumlah sampel yang relatif kecil ($n=12$) memungkinkan terjadinya bias seleksi serta memengaruhi kekuatan statistik dan generalisasi hasil. Selain itu, tidak adanya kelompok kontrol dalam desain penelitian membatasi kemampuan dalam membandingkan efek intervensi secara lebih objektif. Variabel perancu juga berpotensi memengaruhi hasil penelitian, seperti usia, status gizi, aktivitas ibu, dan paritas. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden merupakan multipara (58,3%). Secara teori, paritas memengaruhi proses involusi uteri, di mana ibu multipara cenderung mengalami kontraksi uterus yang kurang optimal dibandingkan primipara akibat penurunan elastisitas otot uterus setelah peregangan berulang [15]. Namun demikian, hasil penelitian ini tetap menunjukkan penurunan tinggi fundus uteri yang signifikan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa intervensi senam nifas diduga mampu meningkatkan efektivitas kontraksi uterus, sehingga dapat mengimbangi pengaruh paritas yang secara teoritis memperlambat proses involusi. Dengan demikian, kecepatan involusi uteri dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik fisiologis responden, tetapi juga oleh peran intervensi yang diberikan. Meskipun demikian, temuan penelitian ini tetap memberikan indikasi bahwa senam nifas berpotensi sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mempercepat involusi uteri pada fase awal masa nifas.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, penambahan kelompok kontrol, serta pengendalian variabel perancu agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan.



KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas di Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin. Intervensi ini menunjukkan efektivitas sebagai upaya nonfarmakologis dalam mendukung peningkatan kontraksi uterus dan mempercepat proses pemulihan organ reproduksi pada masa nifas. Secara praktis, senam nifas dapat dijadikan intervensi rutin dalam pelayanan kesehatan ibu nifas di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama karena bersifat sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk mencegah terjadinya komplikasi seperti subinvolusi dan perdarahan postpartum.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta periode observasi yang lebih panjang agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai efektivitas senam nifas terhadap involusi uteri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Herdianti *et al.*, “Edukasi Perawatan Masa Nifas Ibu Postpartum di Ruang Flamboyan RSUD Taman Husada Bontang,” *J. PESUT Pengabd. Untuk Kesejaht. Umat*, vol. 3, no. 1, p. 90, 2025, doi: <https://doi.org/10.30650/jp.v3i1.4468>.
- [2] World Health Organization, “Maternal Mortality.”
- [3] A. N. F. Umar and I. P. F. I. White, “Pendarahan Paskasalin Haemorrhagic Postpartum,” *J. Med. Prof.*, vol. 5, no. 1, pp. 27–32, 2023.
- [4] Pemerintah Kota Banjarmasin, “Portal Satu Data Kota Banjarmasin,” Jumlah Kematian Ibu Menurut Kecamatan di Kota Banjarmasin Tahun 2024. [Online]. Available: https://satudata.banjarmasinkota.go.id/?utm_source=chatgpt.com
- [5] E. Syarifuddin, “Angka Kematian Ibu Hamil di Banjarmasin Tinggi, Pemko Perketat Audit Maternal,” Radar Banjarmasin. [Online]. Available: <https://radarbanjarmasin.jawapos.com/radar-kota/1976846198/angka-kematian-ibu-hamil-di-banjarmasin-tinggi-pemko-perketat-audit-maternal>
- [6] M. K. Jehaut, E. Sukamto, and N. Siregar, “Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas di RSP Gerbang Sehat Mahulu,” *J. Kebidanan Indones.*, vol. 15, no. 2, pp. 98–109, 2024, doi: <https://doi.org/10.36419/jki.v15i2.1095>. <https://doi.org/10.36419/jki.v15i2.1095>
- [7] Nurseha *et al.*, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. 2024.
- [8] S. Imanuela Victoria and J. S. Yanti, “Asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan pelaksanaan senam nifas,” *J. Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, vol. 1, no. 1, pp. 45–55, 2021, doi: <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss1.313>. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss1.313>
- [9] R. Dewi *et al.*, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Dan Menyusui Bagi Mahasiswa Diploma Tiga Penulis*: Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang, 2024.
- [10] M. M. Kody, *Kecepatan Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Fisiologis Primi*. Cilacap: PT Media Pustaka Indo, 2023.
- [11] R. H. Putri, Surmiasih, F. Kameliawati, and H. Afifah, “Inisiasi Menyusu Dini dan Pencapaian Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Early Initiation of Breastfeeding and Achievement of Postpartum Uterine,” *Faletehan Heal. Journa*, vol. 7, no. 3, pp. 149–154, 2020, doi: <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.136>. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.136>
- [12] Kasmayani, A. I. Pertiwi, H. Hamid, D. Tahir, Adelianna, and D. Hastuty, “Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di Rsud Andi Makkasau



- Kota Parepare Tahun 2024,” *J. Ilm. Kesehat. Diagnosis*, vol. 20, pp. 1–8, 2025, doi: <https://doi.org/10.35892/jikd.v20i1.2140>. <https://doi.org/10.35892/jikd.v20i1.2140>
- [13] Y. Admasari, H. Usman, Taqwin, and P. Kartika, “Senam nifas sebagai alternatif dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uterus ibu pasca salin,” *J. Kesehat. TAMBUSAI*, vol. 3, no. 1, pp. 199–204, 2022, doi: <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i1.3972>. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i1.3972>
- [14] R. Aprilliani and Magdalena, “Efektivitas Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) Pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari Di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut Tahun 2023,” *SENTRI J. Ris. Ilm.*, vol. 2, no. 10, pp. 4374–4386, 2023, doi: <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1675>. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1675>
- [15] W. W. Astuti, L. A. Mustofa, and E. Kumalasari, “Gambaran Penurunan Tinggi Fundus Uteri dan Pelaksanaan Senam Nifas Pada Ibu Postpartum di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya,” *SPIKESNAS*, vol. 03, no. 03, pp. 1160–1168, 2024, [Online]. Available: <https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKESNAS/index.php/MOO/article/view/260>
- [16] E. Retnosari, S. Juwita, R. Pastuty, and Wilma, “Senam Nifas Efektif dalam Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu nifas,” *Med. Respati J. Ilm. Kesehat.*, vol. 20, no. 4, pp. 241–248, 2025, [Online]. Available: <https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/1348>
- [17] W. Widianingsih, “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022 (The,” *Dohara Publ. Open Access J.*, vol. 02, no. 06, pp. 703–710, 2023, doi: <https://doi.org/10.54402/isjnms.v2i06.322>. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v2i06.322>
- [18] T. Fatrin, Aryanti, Y. Sari, Y. Permadi, and Herawati, “Efektivitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin,” *J. Kesehat. Abdurahman Palembang*, vol. 13, no. 2, pp. 79–85, 2024. <https://doi.org/10.55045/jkab.v13i2.205>
- [19] F. Nadiroh, “Implementasi Senam Nifas Otaria Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Wanadadi 1 Kabupaten Banjarnegara,” *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 6, no. 3, pp. 10562–10564, 2025, doi: <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.49964>.